ÎN PRAGUL SEZONULUI DE SCHI...

Deşi a nins doar... timid, zăpada căzută în ultima vreme în regiunea de munte a creat atmosfera propice începerii activităţii pe schiuri. Zilele trecute, în Bucegi, în Postăvar şi pe Cioplea au putut fi văzuţi primii schiori făcînd contactul... inaugural cu zăpada mult aşteptată. Pînă la începerea propriu-zisă a sezonului au mai rămas însă cîteva săptămîni, care constituie, de fapt, ultima şi cea mai importantă perioadă de pregătire în vederea importantelor întreceri ale sezonului 1965.

Cea mai însemnată acţiune în aceste zile este, desigur, cursul organizat de F.R.S.B. pentru antrenorii şi instructorii secţiilor de schi ale cluburilor şi asociaţiilor sportive şi ai centrelor de iniţiere care vor funcţiona în această iarnă. Cursul a început joi la cabana Cristianul Mare din Postăvar cu lecţii teoretice şi practice predate de dr. **C. Doboşiu**, prof. **M. Epuran**, prof. **V. Teodorescu**, prof. **I. Berindei**, prof. **M. Bîră**, **I. Roşculeţ** ş.a. Săptămîna viitoare „lotul" lectorilor va fi completat prin prezenţa cunoscutului antrenor francez **René Sulpice**.

IN CAUTAREA ZAPEZII

După cum am spus, zăpada a căzut în cantitate mică şi doar la altitudini mai mari, fiind bună numai pentru specialiştii probelor alpine. Printre cei doritori să obţină în acest sezon performanţe frumoase sînt însă şi biatloniştii de la A.S. Armata Braşov. După încheierea perioadei de pregătire pe uscat, aceştia au început antrenamentele specifice pe zăpadă. Numai că zăpada din Poiana Braşov s-a topit repede, astfel că biatloniştii antrenaţi de **Marcel Stuparu** au fost nevoiţi să plece în căutarea ei în altă parte. Şi au găsit-o în Poiana Ruia. Aici, ei pot fi văzuţi antrenîndu-se cu sîrguinţă pentru corectarea şi perfecţionarea tehnicii mersului pe schiuri, obiectiv principal în această perioadă. Un alt obiectiv îl constituie tragerile în condiţii de concurs, care — după cum ne-a declarat antrenorul **Marcel Stuparu** — „merg bine".

Schiorii din Sinaia s-au dovedit şi ei nerăbdători şi au pornit spre Valea lui Carp unde au găsit zăpadă din belşug. De la Vîrful cu Dor pînă la Cota 1500 vîntul a tasat zăpada şi datorită acestui fapt sinăienii au putut efectua primele coborîri de antrenament. Pentru zilele următoare, schiorii de la Carpaţi, Voinţa, S.S.E., Progresul şi Bucegi Sinaia şi-au propus să meargă în grup pentru a „bate" pîrtiile necesare antrenamentelor de slalom special şi slalom uriaş.

Amenajarea din vreme a pîrtiilor, mai precis baterea şi îngheţarea lor la prima ninsoare mai densă, constituie de altfel o condiţie esenţială pentru calitatea şi durata acestora. De aceea, nu putem decît să salutăm acţiunea maestrului sportului **Ion Cojocaru**, care a „bătut" Kantzerul de la prima zăpadă şi, datorită acestui lucru, pîrtia poate fi folosită şi acum, cînd ninsoarea se lasă aşteptată.

„Duminicile sportive" pot avea loc şi în timpul iernii

(Urmare din pag. 1)

restrîns de astfel de acţiuni şi n-a existat suficientă preocupare pentru reuşita lor. Astfel, organizatorii nu au alcătuit un program bogat şi atractiv, nu au inclus întotdeauna întreceri pentru cucerirea Insignei de polisportiv şi nu au folosit aceste acţiuni pentru atragerea de noi membri în UCFS.

Nici despre unele asociaţii din Cîmpulung nu se pot spune lucruri mai bune. Conducerea asociaţiei Flacăra a organizat pînă în prezent doar două „duminici sportive", Sănătatea tot atîtea iar Voinţa şi Viitorul — cîte trei. Să recunoaştem că este puţin în raport cu posibilităţile pe care le au aceste asociaţii.

Ţinînd seama că „duminicile sportive" sînt zile în care numeroşi membri UCFS îşi pot petrece timpul în mod util şi plăcut, că ele se pot organiza cu rezultate bune şi în timpul iernii, se impune ca acolo unde asemenea manifestaţii cultural-sportive au fost abandonate să se reia cît mai curînd. Fiecare program artistic la căminul cultural din sat să fie însoţit de întreceri de trîntă, haltere, gimnastică. Programul sportiv poate fi completat în această perioadă cu concursuri de patinaj, schi şi săniuţe. Spartachiada de iarnă a tineretului oferă largi posibilităţi ca duminicile să fie transformate la sate, în zile cu o bogată activitate sportivă — în mijloace eficace de atragere a unui număr cît mai mare de tineri şi vîrstnici în activitatea sportivă.

PROGRAMUL ÎNTRECERILOR SPORTIVE din CAPITALĂ

AZI

FOTBAL. **Stadionul „23 August"**, ora 13,45: Steaua — Crişul (cat. A).

BOX. **Sala Floreasca**, de la ora 19: Progresul Brăila — Dinamo Craiova (turneul final al campionatului pe echipe).

PATINAJ. **Patinoarul Floreasca**, de la ora 18: concursul inaugural al noii baze. La patinoar se poate ajunge cu autobuzele 31 şi 35 şi cu tramvaiul 5.

VOLEI. **Sala Dinamo**, de la ora 17: Dinamo — Progresul (f), Rapid — Progresul (m), meciuri în campionatul republican.

TENIS DE MASĂ. **Sala de la stadionul Republicii**, de la ora 17,30: Progresul — A.C.B.B. Paris (meci feminin amical).



MÎINE

TENIS DE MASĂ, **Sala Floreasca**, ora 11: Voinţa Bucureşti — A.C.B.B. Paris, partidă feminină contînd pentru sferturile de finală ale „C.C.E.".

BASCHET. **Sala Floreasca**, ora 9: Ştiinţa Bucureşti — Voinţa Bucureşti (camp. republican feminin).

NATAŢIE. **Bazinul Floreasca**, de la ora 16: „Cupa 30 Decembrie" cu participarea înotătorilor din centrul universitar Bucureşti.

VOLEI. **Sala Dinamo**, ora 8,30: Metalul — C.S.M. Cluj (f), Semănătoarea — Metalul Piteşti (m), Steaua — Ştiinţa Cluj (m), meciuri în campionatul republican.

HANDBAL. **Sala Floreasca**, de la ora 15: Rapid — S.S.E. nr. 2 (f), Voinţa — Ştiinţa (m), Progresul — Confecţia (f), Steaua — Rapid (m) şi Ştiinţa — Electromagnetica (f), meciuri în cadrul „Cupei F.R.H.".

LUPTE LIBERE. **Sala Dinamo**, de la ora 17: Steaua — Dukla Hodonin.

FOTBAL. **Stadionul Dinamo**, ora 11: Dinamo Obor Bucureşti — Flacăra roşie I Bucureşti (Cupa R.P.R.); **teren I.C.A.B.**, ora 11: Flacăra roşie II Bucureşti — Unirea Răcari (Cupa R.P.R.); **teren Politehnica**, ora 10: Progresul — Ştiinţa Bucureşti (amical); **stadionul Giuleşti**, ora 9,30: Rapid II — Laminorul; ora 11,15: Rapid Bucureşti — Metalul Bucureşti (meciuri amicale de juniori).

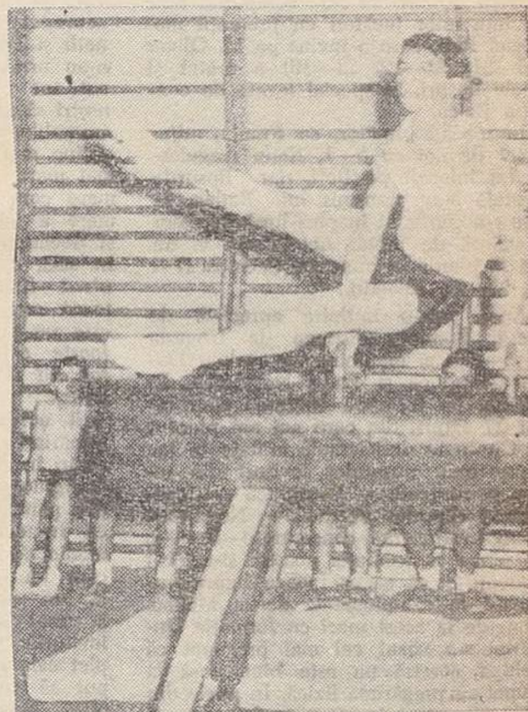
CE SPORT PREFERAŢI?

Gimnastica — o sursă nesecată de energie şi sănătate

Faptul că practicarea sistematică a exerciţiilor de gimnastică generează o sursă nesecată de energie şi sănătate este un lucru dovedit de mult.

Posibilitatea alegerii exerciţiilor potrivit particularităţilor de vîrstă, sex, dezvoltare sau pregătire fizică, muncă profesională, deficienţe fizice sau stări biologice speciale, a făcut ca gimnastica să se bucure de o înaltă preţuire în toate ţările. Datorită efectelor sale pozitive asupra organismului gimnastica este propagată la posturile de radio din majoritatea ţărilor de pe glob, la televiziune, în broşuri, articole, manuale etc. Se tinde prin aceasta să se pună la îndemîna tuturor largi posibilităţi de practicare a gimnasticii.

In zilele noastre gimnastica constituie obiectul principal al educaţiei fizice din sistemele de învăţămînt ale tuturor ţărilor. Dar nu numai atît. Cei ce şi-au format o educaţie în privinţa practicării sistematice a exerciţiilor de gimnastică ştiu de pildă că, efectuînd dimineaţa acasă cîteva exerciţii de gimnastică, îşi pot crea starea de voioşie şi optimism atît de necesară activităţii din cursul zilei. Şi acest lucru este normal. Prin exerciţiile de gimnastică efectuate se activează circulaţia sîngelui şi respiraţia, lucru care are un efect pozitiv asupra sistemului nervos central, îmbunătăţind capacitatea de lucru. Este, de asemenea, cunoscut faptul că după o muncă de concentrare intelectuală, de mai multe ore, cîteva exerciţii de gimnastică, efectuate cu geamul deschis au darul să reconforteze, să refacă puterea de muncă. In afară de acest efect fiziologic imediat, mişcările de gimnastică acţionează şi asupra forţei, supleţei, îndemînării precum şi asupra rezistenţei la îmbolnăviri. Continuînd, trebuie să amintim că pe lîngă contribuţia pe care gimnastica o aduce la întărirea sănătăţii, la refacerea forţelor de muncă ea este mijlocul cel mai adecvat de a forma şi menţine un corp armonios dezvoltat. Şi aceasta datorită varietăţii exerciţiilor de care dispune. Exerciţiile de gimnastică se pot aplica în mod analitic, cu exactitate, asupra anumitor grupe musculare: fie asupra musculaturii braţelor şi picioarelor, fie asupra abdomenului şi spatelui etc. Prin dozarea lor putem influenţa direct transformarea acelei musculaturi care ne interesează. Deci putem să ne formăm braţe şi picioare puternice, talie suplă, spate drept, o ţinută frumoasă a corpului, şi cei care doresc, o armonie sculpturală.



In ţara noastră condiţiile pentru practicarea gimnasticii devin din ce în ce mai bune. Numeroşi oameni ai muncii care cunosc importanţa educaţiei multilaterale, folosul împletirii educaţiei intelectuale cu cea fizică, îşi aduc copiii în secţiile de gimnastică ale diferitelor asociaţii şi cluburi sportive. Sute de copii păşesc în secţiile cluburilor Dinamo, Rapid, Steaua, Olimpia din Capitală ca şi în cele din provincie pentru a învăţa „tainele" gimnasticii. Aici ei se dedică gimnasticii sportive, artistice sau acrobatice, fortificîndu-şi sănătatea, formîndu-şi un corp armonios, o ţinută corectă a corpului, dobîndind o mare varietate de deprinderi. Examenele medicale, măsurătorile antropometrice, care s-au făcut şi se fac cu regularitate, arată că aceşti copii sînt mult mai bine dezvoltaţi decît colegii lor care nu practică gimnastica.

Cei mai buni dintre aceşti copii sînt promovaţi în activitatea competiţională cu caracter orăşenesc şi republican. Ecaterina Minculescu a devenit la vîrsta de zece ani campioană a R.P.R. la gimnastică, categoria copii. O urmează îndeaproape colegele ei din Bucureşti Silvia Căşaru, Cristina Hurezeanu, Anca Coman, Ileana Sederieşi, Tinela Pavel, precum şi tinere sportive din provincie cum sînt Marcela Păunescu din Craiova, campioană a R.P.R. la sol, Elisabeta Isac din Reşiţa, campioană a R.P.R. la sărituri, Ofelia Alexa din Cluj şi multe altele.

Dar poate nu toţi copiii vor să urmeze calea gimnasticii sportive. Mulţi se îndreaptă spre gimnastica artistică. Aşadar, cei care iubesc muzica, ritmul, mişcarea graţioasă pot s-o urmeze pe Mihaela Filip-Solomonov campioana noastră la gimnastică artistică. Şi dacă preferinţele se îndreaptă spre gimnastica acrobatică (în care exerciţiile de îndemînare, forţă, supleţe dezvoltă la un înalt grad calităţile fizice) secţiile specializate în acest sens stau cu „porţile" larg deschise.

Copii, tineri şi tinere! Secţiile de gimnastică sînt gata să vă primească. Veniţi, practicaţi şi îndrăgiţi acest util şi frumos sport!

Prof. PETRE DUNGACIU

HANDBAL în 7

Mîine — jocuri în două săli

Sfîrşitul acestei săptămîni va cunoaşte o intensă activitate handbalistică în Capitală. De data aceasta însă, meciurile nu se vor desfăşura numai în sala Floreasca. La dispoziţia tuturor echipelor bucureştene stă acum, din nou — după o lungă perioadă de timp — sala Constructorul (fostă Recolta) din Şos. Iancului. Aici vor avea loc mîine toată ziua, de la ora 8 dimineaţa, partide în cadrul competiţiei de iarnă.

Cele mai interesante întîlniri însă sînt programate la „Floreasca", unde mîine de la ora 15 îşi vor continua întrecerea formaţiile feminine şi masculine de categoria A în „Cupa F.R.H.": Rapid — S.S.E. nr. 2 (f), Voinţa — Ştiinţa (m), Progresul — Confecţia (f), Steaua — Rapid (m) şi Ştiinţa — Electromagnetica (f).

SCURTE ŞTIRI

● Incepînd din returul campionatului republican, echipa timişoreană S.S.E. va juca sub numele de S.M. nr. 4, care a preluat întregul lot de jucătoare, acestea fiind de altfel eleve ale şcolii.

● Jocurile „Cupei de iarnă" au continuat la Tg. Mureş în sala I.M.F. Iată rezultatele etapei de duminică: Start — S.S.E. I 24—4 (13—2) **la junioare**; Ştiinţa — S.S.E. I 12—11 (6—4), S.S.E. Odorhei — S.S.E. II 16—5 (8—4), Ştiinţa — S.S.E. II 10—12 (5—7), S.S.E. I — S.S.E. Odorhei 2—18 (0—6) **la juniori**; Mureşul II — S.S.E. 14—5 (6—2) **la senioare**; Voinţa — Progresul Odorhei 11—9 (4—4), Progresul Odorhei — I.C.O. 22—24 (9—10) **la seniori**. (**I. Păuş**, coresp.).

● Prima parte a „Cupei F.R.H." se apropie de sfîrşit. Jocurile devin din ce în ce mai interesante şi de un nivel tehnic remarcabil. Iată rezultatele din ultima etapă disputată: Ştiinţa Braşov — Colorom Codlea 33—20 (15—14), Dinamo Braşov — Tractorul Braşov 26—16 (11—13), Recolta Hălchiu — Chimia Făgăraş 30—24 (14—13) **la seniori**; Negoiul Oraşul Victoria — S.S.E. Braşov 14—13 (9—6), Tractorul Braşov — Partizanul roşu Braşov 6—0 (neprezentare), Rulmentul Braşov — Luceafărul Braşov 20—8 (11—4) şi Tractorul Braşov — S.S.E. Braşov 24—6 (11—4) **la senioare**. In clasamente conduc Dinamo Braşov la băieţi şi Rulmentul Braşov la fete. (**Dan Vintilă**, coresp.).

NOTE, COMENTARII

Pe agenda activităţii handbalistice din ţara noastră se înscriu luna aceasta o serie de întreceri cu caracter intern şi internaţional, care sînt aşteptate cu viu interes de iubitorii acestui sport. In ţară, sute de echipe de seniori şi juniori îşi dispută întîietatea săptămînal, în cadrul unor competiţii devenite tradiţionale — „Cupa F.R.H." şi „Cupa Sportul popular". In acelaşi timp, handbaliştii noştri fruntaşi se află în plină pregătire în vederea unor meciuri internaţionale. Cele mai apropiate sînt la Dortmund, în R.F.G., la 16 decembrie (cînd va evolua o selecţionată masculină bucureşteană) şi la Berlin, în R.D.G., în aceeaşi perioadă (unde va juca o echipă feminină).

Pentru aceste întîlniri, loturile noastre au făcut antrenamente intense: joi, de pildă, handbaliştii au susţinut un joc de verificare cu Dinamo Bucureşti, iar ieri au jucat cu lotul de tineret. Scopul acestor antrenamente a fost omogenizarea formaţiilor, avînd în vedere că în rîndurile lor au fost introduse o serie de elemente tinere, de perspectivă. De altfel, aceasta s-a şi urmărit în ultimul timp în partidele internaţionale susţinute şi în alegerea partenerilor, dintre care unii au avut o valoare ridicată, iar alţii nu. In orice caz, pentru jucătorii şi jucătoarele tinere (cei mai mulţi între 17—19 ani) meciurile au fost utile.

Intîlnirile internaţionale viitoare — mai multe şi mai dificile — nu mai au însă acest caracter şi de aceea ele trebuie privite de jucători şi jucătoare cu toată seriozitatea şi exigenţa pe care le impune poziţia handbalului nostru pe plan mondial. Reprezentanţii noştri trebuie să lupte cu toată dîrzenia pentru a întări prin comportare şi prin rezultate prestigiul nostru.

Activitatea internă se desfăşoară cu multă regularitate în toată ţara. De pretutindeni corespondenţii noştri ne relatează că jocurile se dispută la un nivel tehnic satisfăcător, ceea ce întreţine un interes sporit în jurul competiţiilor de sală. In acelaşi timp însă ni se semnalează că în unele centre (Braşov, Sibiu, de pildă), se înregistrează şi neprezentări. Este de datoria în primul rînd a conducerilor echipelor respective (Partizanul roşu Braşov, Sparta Mediaş, Păltiniş Răşinari) de a-şi respecta obligaţiile luate o dată cu înscrierea în competiţie şi în al doilea rînd a comisiilor locale de a lua măsurile cuvenite în caz de repetare a acestor abateri.

TENIS de MASĂ

Finala campionatului Cooperaţiei meşteşugăreşti pe ţară

Zilele trecute a avut loc în Capitală finala campionatului de tenis de masă al Cooperaţiei meşteşugăreşti pe ţară. Au luat parte 80 de jucători şi jucătoare reprezentînd cele 16 selecţionate regionale. S-au evidenţiat cu acest prilej tinerii sportivi de la Voinţa Arad (antrenor E. Procopeţ) din regiunea Banat: fraţii Adrian şi Liviu Şimandan, Gavril Iacob, precum şi Gheldagi (reg. Dobrogea), Beniovschi (reg. Mureş-A.M.). S-au mai remarcat şi o serie de concurenţi din regiunile Braşov, Ploieşti şi oraşul Bucureşti. În schimb s-au comportat slab sportivi reprezentînd regiunile Maramureş, Hunedoara, Suceava şi Iaşi.

Iată clasamentele: *masculin*: 1. *reg. Banat* 6 p., 2. oraş Bucureşti 5 p., 3. reg. Dobrogea, 4. reg. Braşov; *feminin*: 1. reg. *Banat*, 2. reg. Braşov, 3. reg. Ploieşti, 4. reg. Cluj.

S. VASILE-coresp.